

60歳からの生涯学習



研修生の手作り学舎新聞

北九州市立年長者研修大学校

周望

第58号

平成30年2月1日

発行 北九州市立年長者研修大学校

周望学舎

〒803-0852 小倉北区新高田2丁目29-1

TEL 591-2626

周望学舎新聞編集委員会

平成二十九年度
研修の修了を迎えて



周望学舎所長
藤澤 隆文

平成二十九年度の研修も間もなく修了しようとしています。この一年間、コースのカリキュラムに加えて、スポーツ大会、大学祭、修学旅行の三大行事と、皆さん多忙かつ充実した日々を送ってこられたと思います。そして多くの方が、まだまだ学び足りない、もっと仲間が欲しいということ、次ほどのコースに入學するか思案されていることでしょう。これこそが人生九十年時代のシニアの新しいライフスタイルと言えます。

最近「生涯現役」とか「生涯活躍」などよく耳にしますが、その土台を作るのは「生涯学習」です。学びの対象は社会や時事問題から健康づくり、そして趣味の幅を広げるものまで様々、多様なメニューの中から選択できるのも学舎ならではです。そしてここで学んだ知識や経験を地域で生かし、生きがいを持って社会参加する仕組みも整っています。平均寿命や健康寿命の延伸を考えると、将来、人生一〇〇年時代がやって来るかもしれない。どうやってその人生を楽しんでいくか、答えは周望学舎にあります。

1日目 小倉駅北口～水前寺公園(昼食)～
熊本城・城彩苑～田原坂～
植木温泉「植木温泉荒木観光ホテル」

修学旅行

～復興にがまだす熊本・阿蘇！植木温泉と田原坂資料館～

2日目 菊池阿蘇スカイライン(車窓)～
阿蘇大観峰～阿蘇神社～
日本料理 さか本(昼食)～小倉駅北口

第3便 11/30(木)～31(金)

故郷

陶芸コース 徳永 佐和子

久しぶりの修学旅行に参加。中学一年まで過ごした故郷植木でした。子供の頃、熊本城・水前寺公園は家族とよく遊びに来ていた所で、熊本城は防空壕が沢山あり、水前寺公園は自然に近い公園で池の周りに草は生え、田原坂と云えば小高い山で、小学校の遠足で先生達と農道を歩き、薄暗い山道を登った事など思い出し、懐かしくなりました。

また、地震で崩落した熊本城を目の当たりにして、昔、熊本大水害で叔母の水害見舞いの帰宅途中、土砂が一階の屋根まで埋まったその上を恐る恐る歩いた記憶が蘇りました。

近年、日本中で災害が多発しており、身近に北九州が甚大な被害を被ったばかりです。故郷の良さ、自然の怖さを再認した旅でした。

第2便 11/28(火)～29(水)

周望旅行をふり返って

歴史に学ぶコース 富永 茂人

空高く晴れ上がり雲一つない日本晴れに心躍る気持ちで、集合場所へと急ぐJRで二件の人身事故があり、電車が上下線とも運行停止になった為、集合が遅れ、三十分後に出発しました。

その後、無事に熊本へ到着し、夜は恒例の演芸大会で、コース毎に趣向を凝らした芸で会場は大盛況の中に終わりました。熊本散策では地震災害の大きかった熊本城と阿蘇神社をガイドの案内で見学し、テレビ・新聞等で見聞きしていたもの、やはり自分の眼で見て初めて被害の大きさが実感出来ました。一日も早い再建を願っています。



第1便 11/21(火)～22(水)

平成29年度、修学旅行に参加して

修学旅行実行委員長 中西 裕一
アジアを学ぶコース

今年も旅行シーズンの晩秋から初冬の中で「熊本・阿蘇地方を巡る旅」に参加しました。旅行はまず天気を願ったものの、一便の一日目は最高の秋晴れでマル、二日目は涙雨で残念という結果でありました。

ホテルでの対応、食事、旅の行程と全体的には不満も多少あったが、我がコースではバス内で歌、クイズ、ビンゴゲームとホテルでの演芸、二次会の談笑で楽しい旅行になりました。これも皆さん旅行への積極的参加があつての感謝、感謝です。

修学旅行の目的は「私たち研修生の交流・親睦を図り楽しい思い出をつくる」ことに加え、今回は復旧未だ半ばの「昨年の地震災害の復興支援も兼ねた旅」でありました。旅は思い出をつくる一つの「場」です。この一時を楽しみましょう。



演芸大会に参加して

写真入門コース 青野 秀美

を、エレクトーンの生伴奏により全員で合唱しました。大勢の観客を前に少々緊張気味でしたが、温かい拍手に包まれ無事に終わり、みんなの表情は達成感と満足感に満ち溢れていました。

「演芸大会に参加する」という同じ目標に向かって練習に取り組んできた過程、このプロセスこそが生きがいづくり、そして若さを保つ秘訣ではないでしょうか。このような機会が得られる周望学舎の素晴らしさを改めて感じました。



大学祭初日の午後、各コース・同好会合わせて十六の演目が演芸大会で披露されました。

私達のコースは、歌二曲を発表し、一曲目は一九八〇年シヤネルズの大ヒット曲「ランナウェイ」を男性五名で歌い、二曲目は、東日本大震災復興支援ソング「花は咲く」

今後の大学祭はオリジナルの変化を望む

大学祭実行委員長 健康管理コース 岡本 充功

楽しい平成二十九年度の大学祭でありました。短期間での企画練習ご苦労様です。私は今回で三度の実行委員、しかも二度目の実行委員長となり、年々大学祭への思いが強くなっています。そんな中で今迄、社交ダンス研究クラブが主催したイベントから今年は健康管理コース主催のシャフルボード大会・健康づくりサポーターコース主催のバグゴ大会が開催され、心より感謝すると共に今後の力になると思っています。

皆様これからも新しいオリジナルに取り組み、楽しい大学祭に致しましょう。そして「更に素晴らしい大学祭を」と思っています。皆さんがんばりましょう。



シャフルボードで優勝

心と身体の健康コース 大神 克洋

今年の大学祭は九月三十日、十月一日の二日間快晴のもとで開催されました。学習発表は二班ずつ分かれて学習したテーマを選んで各班模造紙にまとめて発表しました。演芸大会では今井指導員のもと「正調よさこい節」を全員で踊り、好評をいただきました。

二コースポーツでは二種目参加した中で、シャフルボードでなん

た。大会直前メンバー交代もありましたが、シャフルボード初体験の女性の活躍もあり、また二回戦、三回戦と進むにつれ応援にも力が入り、それにしっかりと応えて、決勝戦では「花と野菜づくり研究クラブ」との大接戦の末、勝利し優勝

しました。日頃の学習で「心と身体」を鍛練してきた成果が実った一戦でした。



9/30(土)~10/1(日)

大学祭

1日目

「笑って笑って1・2・3 頭を使って4・5・6」～シナプソロジー～
演芸大会

2日目

健康管理主催 シャフルボード大会
健康づくりサポーター主催 バグゴ大会

販売

ぜんざい・アイスクリーム・焼きちくわ
バザー品・野菜の苗・肥料など

展示

各コースの学習成果発表



楽しんで頂けましたか？四班の展示

花と野菜づくりコース 山下 壽子

大学祭の展示についての班会議で、私は学習の成果をどうしたら皆様に分かり易く、楽しく見て頂けるか考えました。

「そうだ、まず秋を演出しよう！ラティスに葡萄、コスモスを飾る、さつま芋の地下茎も見てもらいたいと提案しました。自宅で種や苗から育てた植物をそれぞれ持って来るのはどうか。授業で学んだ挿し木や株分けもある等、色々意見が出ました。

さあ、いよいよディスプレイです。ポップも描き、学舎の畑で収穫した夏野菜は、写真を飾る事にしました。全体の色バランスも考えて構成し、最後に栗と松ぼっくりを置いて完成です。皆で協力し合い、派手さはないけど、心のこもった展示が出来たと思います。



バグゴ大会を顧みる

健康づくりサポーターコース 鷹本 誠



なお、バグゴは二セツト学舎に用意しておりまして、いつでも練習できますよ。

軽い気持ちで引き受けたコース主催の大会。六M先のボードを目掛けてバグゴを投げるシンプルな競技です。しかし、予想以上に事前準備の大変さから早く当日を迎えたい気持ちになりました。

一挙手一投足に歓喜！
選手は勿論、サポーターの方々の懸命な姿に感動しました。各コース結束の一助になっただろうか。

参加して下さった十四コースの選手、大勢のサポーターの皆様、楽しんで頂けましたでしょうか。ゲームとは別に切迫した時間との闘いに進行と審判を下さった健康ボランティアの皆様、ありがとうございました。

スポーツ大会

6/23(金) 北九州市立総合体育館

- 1 みんなでジャンケン
- 2 大玉ころがし 〓 男の戦い〓
- 3 大玉ころがし 〓 女の戦い〓
- 4 仲良しリレー
- 5 ナイスキャッチ
- 6 フォークダンス
- 〓 昼食・休憩〓
- 7 人生そんなに甘くない
- 8 愛のラケット
- 9 玉入れ 〓 女の戦い〓
- 10 玉入れ 〓 男の戦い〓
- 11 大玉おくり
- 12 炭坑節



スポーツ大会の思い出

国際情報コース 古堅 盛雄

朝から爽やかな天気恵まれ、周望学舎の三大行事の一つ、スポーツ大会が行われました。この日の為、競技や応援の練習をし、今日は赤と白のシャツを着て敵味方に分かれます。

入場行進で始まり、競技と応援で五十余年前の小中時代での徒競走で転び二番になり、悔しかった思い出などが蘇ってきました。この年になって同じ経験が出来るとは思いませんでした。

年齢に合った競技内容で、つつい勝負にこだわり一喜一憂する場面もありました。その他、全員が輪になってフォークダンス・炭坑節で目を見交わし、心を交流し合い、楽しく過ごすことが出来ました。

今年紅組の勝利に、勝敗は二の次と思いが、大いに盛り上がりました。

仲間と再会

スポーツ大会実行委員長 体力増進コース 三澤 忠

二十九年度スポーツ大会は、無事盛会に終わり、研修生をはじめ、事務局・健康ボランティアの皆さまのご協力に感謝致します。

二カ月前に同じコースの仲間となつたとは思えない程の纏まりで、競技や応援する協調性は素晴らしいものでした。今年新しい競技が加わり、今まで以上に盛り上がった大会でした。

スポーツ大会は研修生が一堂に会する場であり、今までと同じコースで学んだ友人達と久しぶりに再会する機会でもあります。体育館の各所で手を合わせ、談笑する姿が多く見受けられました。楽しそうに話す姿は仲間づくりが着実に出来ていると感じました。来年度も元気で会いましょう。

選手宣誓 白組代表

地域ふれあいコース 今福 正敏

明日のスポーツ大会の選手宣誓を考えると体が熱くなつてなかなか寝られなかったが、当日紅組の寶来さんと並んで宣誓の場に立つと気持ちが落ち着き、スムーズに出来ました。

皆さんのお顔を拝見すると、澁刺とした様子で既にアドレナリンが出ているように見えました。

また競技内容を見ると我々高齢者に適応したプログラムであり、男女仲良く跳んだり走ったりすることは、何十年前の記憶が脳裏に浮かび、これがアンチエイジングに効果的だと思いました。

従って、怪我も無くスムーズに大会を無事に終了したことは皆さんと共に喜びに堪えません。

この素晴らしい伝統ある大会が、今後も末永く継続することを願っています。

周望文壇

俳句

新年を宅急便がつれて来る

体力増進コース 渡邊 サカエ

無花果や思い出広がる幼き日

健康管理コース 山崎 美枝子

夫婦蝶金比羅池でダンス舞ふ

健康づくりサポーターコース 中島 フミ子

川柳

タバコより体に悪い妻のグチ

心と身体健康コース 塚本 隆

不用品捨てて我が身がまだ残り

国際情報コース 仲道 淳子

短歌

今日の会に

再びかえらざるを思えば

実になれ一世一度の会なり

花と野菜づくりコース 川野 三雄

木漏れ日を

求めてたどる山の道

乾いた木の葉と絡らいながら

アジアを学ぶコース 松本 悦子

新玉の

親しみこもる年賀状

宛名の筆に追憶が湧く

生活情報コース 中村 重一

セピア色

家族写真の幼子も

八十路となりて偲ぶ面影

歴史に学ぶコース 山元 ミツエ

学舎の研修

見て・触れて・知る

暮らしと環境コース 矢野 晴義

北九州に生まれ育って七十余年。学舎に通う朝の車窓から見る風景は、遠く響灘を望み、朝日が街並みを照らす中に映る施設等に興味を持ち、このコースを選びました。

校外研修で行った「火力発電所」は、環境を重視した一極集中監理で各工場へと送っているシステムに驚かされました。又、「地球の道」では四十六億年の歴史の道を踏みしめながら歩き、「ほたる館」では地域の人々の努力で生育環境を守った川が癒しを与えていることを知りました。

研修で多くを学び体感し、改めて「北九州再発見」をしました。

研修の思い出

書道入門コース 沖津 俊夫

中学時代の習字以来で懐かしく、一方では大いに不安もありましたが、先生の懇切丁寧なご指導の下、コースの皆さんと楽しく履修する事が出来ました。

研修では永字八法（漢字「永」の字には書に必要な全ての技法が含まれる）を基本にして、千字文・俳句・写経・百人一首等を題材に、楷書・行書・草書での練習をしました。

一方では毎週、自分の「住所・氏名」を心静かに練習する実用書道の機会もありました。冠婚葬祭時等で署名するのが大変苦手な私でしたが、お陰様で随分と上達してきたな、と自画自賛しております。

来年度も多くの方々が本コースを受講される事を大いに期待しています。受講してよかったと必ず思われるでしょう。

校外研修の楽しみ

ふるさとの文化コース 瀧上 篤也



校外研修の楽しみは、教室での座学では得られない知識と体験にあり、更に級友の意外な一面を知る発見もあります。

例えば、城井谷の旧蔵内邸を見学した時、その豪大な大玄関棟と大広間や大きな池と枯流れる配置した広大な庭、また邸宅内の華麗な建具類など、金に糸目を付けぬ造作に目を奪われ、炭鉱主の財力と日本建築の美しさに感嘆しました。蔵の秘蔵品を見ていた時に、日頃無口な級友が「この大邸宅は、炭鉱労働者の血と汗と命で作られたのだな」と呟き、私は「そうだね。文化や芸術は財力がないと楽しめない時代があったのだね」と答え、今日は勉強になったなど、校外研修の楽しみを実感しました。

石炭・歴史博物館を見学して

生活情報コース 森田 淳一

「月が出た出た 月が出た 小倉炭坑の上に出た」子供の頃、盆踊りの定番の一つだった炭坑節の小倉炭坑が田川の三井炭坑と知ったのは何時の頃だったろうか。長じて周望学舎で幼い頃、盆踊りを機会が有る毎に踊り、ましてや授業の一環として田川の石炭・歴史博物館を訪問し、改めて何十年前か前の記憶を呼び起こされるとは思いもしませんでした。スクールは違いますが、小倉に炭坑が有った事、添田線の妙見駅に貯炭場が有り、小倉球場が炭坑のボタで作られた事等々、今は総じて失われ、唯一鉄橋の跡が残るのみです。

山本作兵衛の炭坑記録画には興味がありました。残念ながら「説明文の文字が小さく照明も暗くて読めなかった」とガイドにお伝えしました。

研修コースの案内 ~自分が変わる。多彩なコース~

教養コース

知識を広げたい・深めたい

地域ふれあい
国際情報
アジアを学ぶ
生活情報
歴史に学ぶ
暮らしと環境
ふるさとの文化

健康コース

健やかな人生を送りたい

心と身体の健康
健康づくり
サポーター
健康管理
体力増進

実技コース

趣味を極めたい

写真入門
(デジカメ)
花と野菜づくり
陶芸
書道入門

昔なつかしく、スクール形式の研修を通じて健康・仲間づくり・社会参加の方法を学びませんか？

きっとこれからの人生が今まで以上に楽しめるはずです。

研修の様子は をご覧ください。

編集後記

今年度は新たなことが二つ。まず、パソコンボランティア（ボランティア団体グループ）さんへ原稿をPCで入力する作業の協力をしてもらいました。これにより作業が進み、大変助かりました。そして、「かわら版」・「周望新聞」のレイアウトに工夫を入れました。お気づきになった方はいらっしゃるでしょうか。

投稿頂きました皆様、並びに携わった方々に心より感謝すると共にこれからもご協力をお願いします。

平成18年に発足。周望学舎在籍学生や卒業生で結成され、学舎の研修コース（健康関連）やスポーツ大会の運営、地域福祉などに積極的な活動を続け、誰もが楽しく参加できるようフォローしています。

健康ボランティア十周年記念研修旅行

周望学舎健康ボランティア会 福留 純恵

十月三日、一泊研修旅行に二十九名で出発しました。車中では運転士さんの熊本地震実体験「非常持出袋は身近に・生活必需品は玄関に置く」等、貴重な話を聞きました。阿蘇五岳を一望できる「簡保の宿」に到着後、グラウンドゴルフで日頃の腕前を競い合い、宴会は、趣味を生かした芸達者の方々が盛大に賑わいました。二日目は、パークゴルフへ昨夜の酔いも醒め、和気あいあいの中で、三ゲームを十分楽しみました。

今後も心新たに、健康ボランティアを皆さんと共に元気で仲良く、十五周年に向けて頑張っていきたいと思えます。

